

DESEQUILIBRIS HORMONALS: FORMES NATURALS PER EQUILIBRAR EL METABOLISME

22 agost, 2023

Al nostre cos hi ha representades un total de 65 tipus d'hormones que compleixen una sèrie de funcions essencials pel correcte funcionament del nostre organisme. Però, tant les dones com els homes experimentem desequilibris hormonal. Les alteracions del metabolisme depenen de cada persona, i les

dones tendeixen a patir més alteracions.

Aquests canvis hormonals són part del cicle de la dona com poden ser la menstruació o la menopausa. Però a més, existeixen desequilibris en altres plans que afecten els dos sexes. L'adrenalina, l'oxitocina, la serotonina, la insulina i altres juguen un paper vital en la regulació del nostre apetit, metabolisme, freqüència cardíaca, somni, creixement o estat d'ànim.

La causa d'aquests desequilibris hormonals

Els desequilibris hormonals poden passar a causa de una gran quantitat de problemes. Alguns canvis passen naturalment, durant la pubertat, quan les hormones sexuals s'activen i contribueixen contínuament a la maduresa del sistema reproductiu, la fertilitat i fins i tot el creixement ossi. Els canvis a la composició corporal pel sedentarisme i la mala alimentació poden alterar la taxa d'emmagatzemat de greix visceral, fomentant un canvi en la sensibilitat a la maduresa del sistema sexual s'activen i contribueixen contínuament a la maduresa del sistema reproductiu, la fertilitat i fins i tot el creixement ossi. Els canvis en la composició corporal pel sedentarisme i la mala alimentació poden alterar la taxa de l'emmagatzemament de greix visceral, fomentant un canvi en la sensibilitat a la insulina i el metabolisme de la glucosa, el que augmenta el risc desenvolupar malaltia cardiovascular (ECV) i diabetis tipus 2.

Moltes dones no són conscients de les implicacions que poden tenir el consum d'hormones sintètiques, com els anticonceptius hormonals. Això pot disminuir i detenir per complet la producció d'hormones importants com la testosterona i la progesterona, fent-les essencialment inactives en el nostre cos. També poden alterar el metabolisme, esgotar les vitamines pel complex B i canviar el microbioma intestinal. Això pot afectar el rendiment físic, l'estrès mental i les necessitats nutricionals.

Altres causes de desequilibris hormonals poden incloure una sèrie d'afeccions mèdiques com:

- **Diabetis tipus 2.**

- **Deficiències o ingestes inadequades de nutrients.**
- **Reaccions al·lèrgiques o infeccions.**
- **Hipo i hipertiroidisme.**

Dieta i estil de vida

Existeixen certs canvis en la dieta i l'estil de vida que pot adaptar per ajudar a prevenir i fins i tot corregir els desequilibris. L'estrès perllongat, la mala nutrició (tant l'excés com el defecte d'energia), el sedentarisme o l'abús d'asteroides anabòlics afecta negativament a les nostres hormones. Si optem per estils de vida més actius, amb dietes més equilibrades energèticament i amb una aportació apropiada de micra i macronutrients li estarem donant al nostre metabolisme el millor agent protector contra aquestes alteracions.

Formes naturals d'equilibrar les seves hormones

- **Consumir la quantitat de proteïna adequada**
- **Moure't**
- **Limitar els aliments processats**
- **Consumeix aliments rics en probiòtics i micronutrients**
- **Descansa i manega l'estrès**

El somni deficient s'ha relacionat amb problemes amb els nivells de cortisol, insulina, leptina, grelina i hormona del creixement. Un somni reparador i de qualitat és imprescindible per la nostra salut, hormones i benestar general.

L'estrès perllongat pot elevar els nivells de cortisol, la qual cosa pot afectar el metabolisme, l'estat d'ànim i lívid. Una vegada més, la combinació d'una dieta saludable amb un estil de vida actiu, són els principals factors que podem controlar per gaudir d'una salut plena.